

ウォーム 2026年 2月 多目的室 プログラムのご案内

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
準備体操		(月)～(土) 9:15 ～ 9:25										
【午前】 9:00 ～12:30	9:30～9:55 かんたんエアロ	常勤	😊 10:00～10:30 ひざ・腰 コンディショニング & ストレッチ	田中	😊 9:30～9:50 脳・からだ いきいき体操	常勤	😊 9:30～9:55 レッツ！ダンス	常勤	10:00～10:30 かんたんエアロ	常勤	9:30～9:45 マッスルアップ15	橋本
	😊 10:05～10:30 ストレッチ				10:00～10:30 バランス・デ・イネーション		10:05～10:30 かんたん筋トレ				◆ 9:55～10:30 エアロビクス	
番号札		(月)～(土) 10:25～ ※前半のプログラムの番号札は9:00よりお取りいただけます										
準備・整理体操		(月)～(金) 10:45 ～ 10:55										
	11:00～11:25 かんたん筋トレ	常勤	😊 11:00～11:30 レッツ！ダンス	田中	◆ 11:00～11:30 シェイプアップ	常勤	😊 11:00～11:25 ボール体操	常勤	😊 11:00～11:20 フレイル予防体操	常勤	😊 10:45～11:20 やさしいヨーガ	橋本
	11:35～12:00 棒ビクス		25名		11:40～11:55 マッスルアップ15		😊 11:40～12:00 ストレッチボール		25名		11:35～11:55 かんたんエアロ	
12:30～13:30 清掃のため休館												
準備体操		(月)～(金) 13:45 ～ 13:55										
【午後】 13:30 ～17:00	😊 14:05～14:50 レッツ！ダンス & やさしいヨーガ	楠見	【第1, 4】 ◆ 14:00～14:25 エアロビクス（良太）	常勤	😊 14:05～14:20 脳・からだいきいき体操	久保田	◆ 14:10～14:50 エアロビクス	中村	14:00～14:30 マットサイエンス	宮崎	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	
	番号札 14:45		😊 14:35～15:05 やさしいヨーガ（良太）		😊 14:30～14:50 気功体操		😊 15:05～15:25 整うカラダ		14:40～15:00 かんたんステップ		20名	😊 14:45～15:15 ストレッチ
		◆ 15:05～15:50 エアロビクス & ストレッチ	楠見	【第2, 3】 New 14:00～15:00 😊 ポッチャ交流戦 イベント・行事等で使用 しない場合は開放します		◆ 15:00～15:20 シンプルエアロ		15:35～15:55 ダンス！ダンス！		◆ 15:10～15:40 ステップエクササイズ	20名	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します
					😊 15:30～16:00 リラックスヨーガ				😊 15:50～16:10 ストレッチボール	25名		
月～水、金は閉館時間まで常時玄関は開いております												
【夜間】 (月)～(水)・(金) 17:00 ～20:00	イベント・行事等で使用 しない場合は開放します		イベント・行事等で使用 しない場合は開放します	久保田	◆ 18:00～18:30 エンジョイ★ダンス		夜間休館です。		😊 17:20～17:40 カラダリセット	橋本		
					😊 18:40～19:20 リラックスヨーガ				◆ 18:00～18:30 ステップエクササイズ			
									😊 18:45～19:15 ストレッチボール	25名		

New：新設教室

😊：初心者向け

◆：運動量多め

New：新設教室

😊：初心者向け

◆：運動量多め



【プログラムご参加における重要なお知らせ】

- ・安全上、医師の指示によりご参加になれないプログラムもございます。
- ・全教室におきまして、開始5分以降は参加不可とさせていただきます。

- ・参加人数は30名（先着順）となります。参加希望教室の番号札を1枚お取りください。
- ・前後半制があるプログラム（午前・月金曜午後）で連続参加を希望する方は抽選の場合もあります。
- ・月の途中で内容を変更させていただく場合もございます。ご了承ください。